Avec Charlo, qu'est-ce qu'on mange ce soir?

Poulet de la mer avec une sauce hollandaise à la florentine

Préparation: 30 minutes | **Cuisson: 30 minutes** | **Portion : 10 portions**

Ingrédients

1L Sauce Hollandaise Instantanée à Faible Teneur en Sodium et Sans Gluten Luda H
10 x 140-160gr Poitrines de poulet* grillées 60-70%
50-75 mL Mélange de Condiments pour Viande Inspiration ou si vous substituez pour du poisson, utilisez le Mélange de Condiments pour Poisson, Salades et Légumes Inspiration80 g Beurre ou de la margarine dure50 mL
Ail finement haché
1 kg Épinards congelés, dégelés et égouttés
200gr Chair de crabe ou simili-crabe
150gr Fromage parmesan râpé finement
75 mL Huile d'olive (ou une huile canola de bonne qualité)
*Note : Peuvent être substituées pour du saumon, de la perche de mer, de la morue ou du sole

Méthode

Préparer la sauce hollandaise instantanée selon le mode d'emploi sur l'emballage. Garder chaud. Étendre l'huile d'olive sur le poulet ou le poisson puis assaisonner du condiment approprié. Faire griller sur un barbecue ou sur une plaque à griller jusqu'à 60 à 70% cuit. Placer sur une tôle à biscuits en rangées uniformes et réserver jusqu'au moment de servir. Faire fondre le beurre dans une poêle à frire à feu moyen jusqu'à ce qu'il grésille puis faire suer l'ail et ensuite les épinards égouttés. Lors du service, garnir votre poulet ou poisson du mélange d'épinards. Distribuer également la chaire de crabe puis la sauce hollandaise et soupoudrer de fromage parmesan. Cuire dans un four à convection à 400F pendant 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète dépendamment de l'épaisseur des poitrines ou du poisson.

Bon souper!!!

Charlo